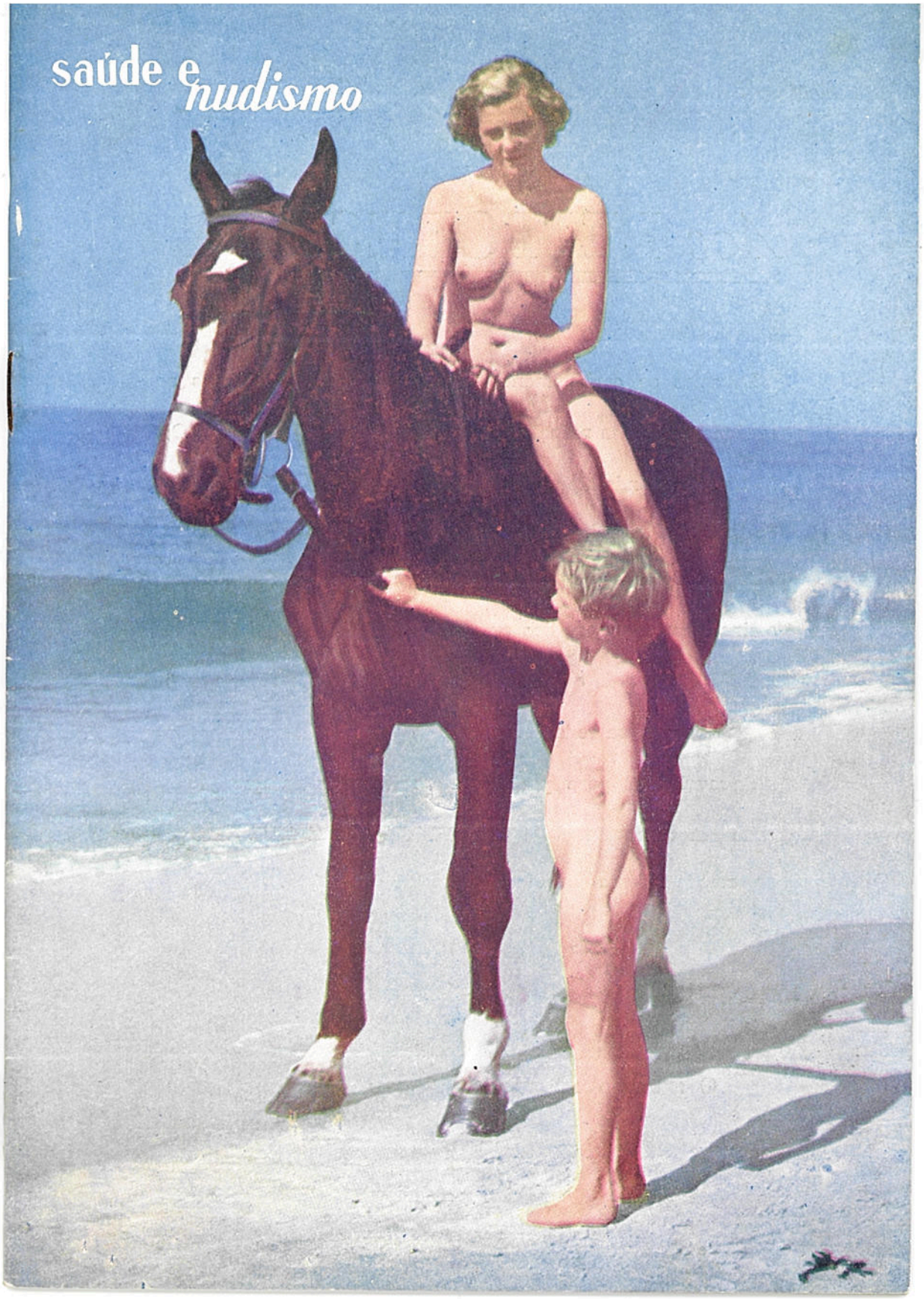
saúde e nudismo



Aos LEITORES

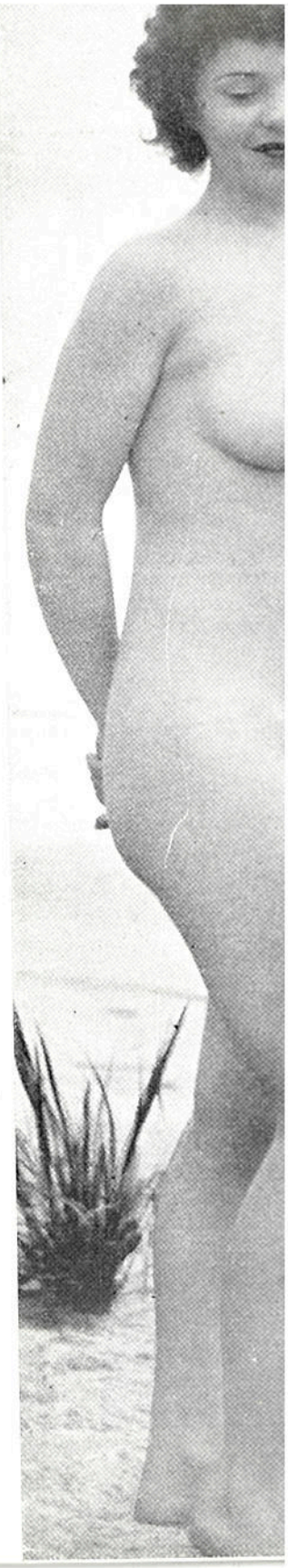
Levamos ao conhecimento dos nossos prezados leitores a mudança de nossa redação para a RUA DA CONSTITUIÇÃO, 55-1.° andar, onde atenderemos doravante, a todo o expediente de SAÚDE E NUDISMO.

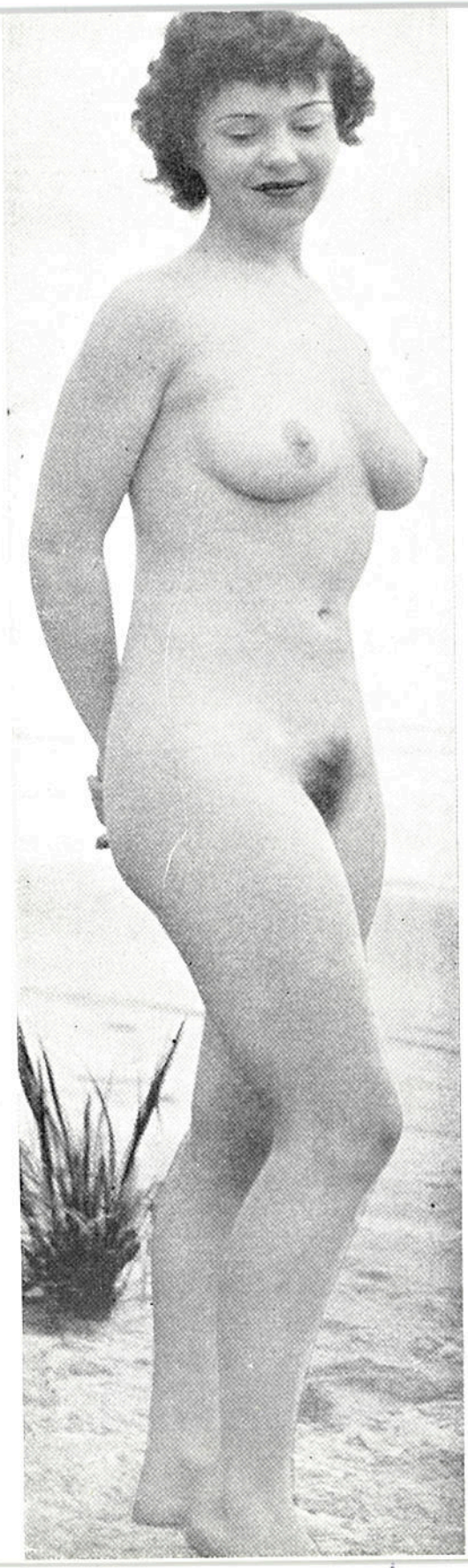
A correspondência simples ou com valor, os pedidos de assinaturas, as trocas dos cupons do ÁLBUM DE SAÚDE E NUDISMO, e tudo que se relacionar com a nossa revista será atendido na nova redação.

Aproveitamos para participar aos interessados que já se acha em confecção o ÁLBUM DE SAÚDE E NUDISMO e esperamos fazer a sua distribuição em Dezembro.

★

O PRÓXIMO NÚMERO SAIRÁ COM 40 PÁGINAS





Saúde e Nudismo

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

ANO 1 | NOVEMBRO DE 1952 | N. 9

Como será o Nudismo no Brasil

J. FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

EM CONTINUAÇÃO à série de artigos de "Como Será o Nudismo no Brasil", hoje voltamos a estas colunas para dizer que, muito breve, conseguiremos permissão para instalar, em local adequado, um Campo de Livre Culturismo em nossa terra.

Sabemos que ainda é cêdo para tratarmos de assunto tão relevante devido os nossos desníveis, porém, se formos compreendidos de um modo geral, como o temos sido por pessoas estudiosas do assunto, nossa tarefa será bastante facilitada.

Já falamos que sòmente pessoas de elevada formação moral poderão, de início, participar dêstes grêmios. Achamos que todos os espíritos, de qualquer camada, poderão ajustar-se aos regulamentos e tornarem-se bons adeptos e elementos úteis. Porém levará tempo e precisamos quase que organizar programas especiais que messam as concepções que se vão formando sôbre o Livre Culturismo.

De início o bom senso nos aconselha que sigamos as pégadas da pequenina Holanda. Ali, nos Campos de "Nudismo", usam-se, segundo o livre arbítrio, sungas que protegem os órgãos genitais, não sendo obrigado o "nu-

SAÚDE E NUDISMO

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

REGISTR. NO D.N.P.I. SOB O N. 215.243

DIRETOR PROFRIETÁRIO E GERENTE

DR. JOSÉ FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

Redação e Administração:
RUA DA CONSTITUIÇÃO 55,-1.º

ASSINATURAS:

As assinaturas anuais para todo o território nacional custam Cr$ 150,00 e devem ser enviadas sob registro ou pelo Serviço de Reembolso Postal, em nome do Diretor-Proprietário e Gerente para a nossa redação: Rua da Constituição, 55 - 1.o andar. — RIO DE JANEIRO.

AVISO IMPORTANTE

A venda desta Revista é expressamente proibida a menores de 18 anos, assim como a abertura de suas páginas internas nas bancas de jornais desta Capital e do Interior, cabendo a responsabilidade direta pelo não cumprimento do mesmo, aos que o infringirem.

DISTRIBUIDOR: José Fico — Rua da Constituição, 56-1.º — Tel.: 52-7266.

PREÇO PARA TODO O BRASIL: CR$ 10.00

De início frisamos que só serão admitidas nos nossos quadros as propostas oriundas de casais (esposos) que levarão, se o desejarem no princípio, após esclarecê-los, seus filhos.

Num futuro próximo os homens de bem verão que o Nudismo, agora julgado por alguns dùbiamente, é digno de figurar no Brasil como sociedade. "Centros Familiares de Nudistas" serão fundados e seu cérebro, na capital do país, dirigirá uma fonte de caráter, inteiramente apolítica, que será o alicerce da sã moral para defesa dos sentimentos pátrios.

Formando uma sociedade de homens equilibrados que saibam explorar, para o fortalecimento da raça, os meios de defesa orgânica que a Natureza nos proporciona e que, por falso pudor, despresamos; com homens que despertem nas crianças o verdadeiro sentimento pátrio, fazendo com que o Brasil seja, de fato, um deus no coração da infância; com homens que saibam penetrar no âmago dos jovens respeitando-lhes os princípios religiosos e fazendo-os ter um sentimento mais elevado ainda para com a Família; enfim, com homens que desvendem para a juventude os segrêdos biológicos tão necessários e que, por um insincero respeito, é pôsto à margem...

Cremos que, com homens assim, poderemos formar, num clube, uma escola de confiança mútua, de solidariedade humana, de respeito cívico, em suma, uma forja de caráter!

dismo integral". Isto, porém, depende de cada frequentador, pois famílias inteiras, procuram os campos de Nudismo para tratamento da saúde e conservação da espécie dentro da rígida moral e dos puros preceitos cristãos.

Um

Um espantalho de neve que atraiu a nudista...

E' uma necessidade o esclarecimento à juventude

B. CZAMETZKI

OS REPRESENTANTES da ciência moderna reconhecem que o problema sexual é uma das mais profundas questões do sêr humano e que dirige suas vidas. Essa questão abrange fortemente a alma do homem, o que não nos autoriza chamá-lo ignorante. Por êsses motivos, descobrem os exploradores das almas, verdadeiros quadros pungentes da tragédia humana.

As lutas internas do homem, relativas à sensualidade, são muito mais difíceis que tôdas as lutas pela vida.

Muitos experimentam dominar os desejos pela "Axese" o que, em muitos casos, é até prejudicial à saúde. Em sêres humanos de grande fôrça de vontade, muitas vêzes o espírito triunfa sôbre a carne, mas até que um dia êles notam amargamente que a natureza não se deixa dominar pela fôrça sem depois castigar.

O homem deve — e isso foi previsto pela natureza — ter uma vida natural e esquivar-se de alguns hábitos excessivos de qualquer espécie.

Ninguém deve se envergonhar dos impulsos de seu coração. O amor é méra casualidade na vida do homem, que lhe dá a vasão de viver e lutar, sendo bem possível influenciar no seu destino. Por isso, todo pedagogo deve ter por obrigação suprema, enfrentar a questão sexual junto à mocidade. Ensinamentos errôneos, poderão trazer sérias conseqüências na formação do homem.

Por conseguinte, louvamos que um médico especializado, dos Estados Unidos, Dr. Fritz Kahn, após 25 anos de pesquisas, escreveu um livro sob o título "Nossa vida sexual", com o qual ataca impiedosamente a medíocre argumentação do "Zé Pôvo" puritano. Suas exposições são tão claras que sentimos como se êle perguntasse diretamente a nós. Isto podemos observar em algumas amostras:

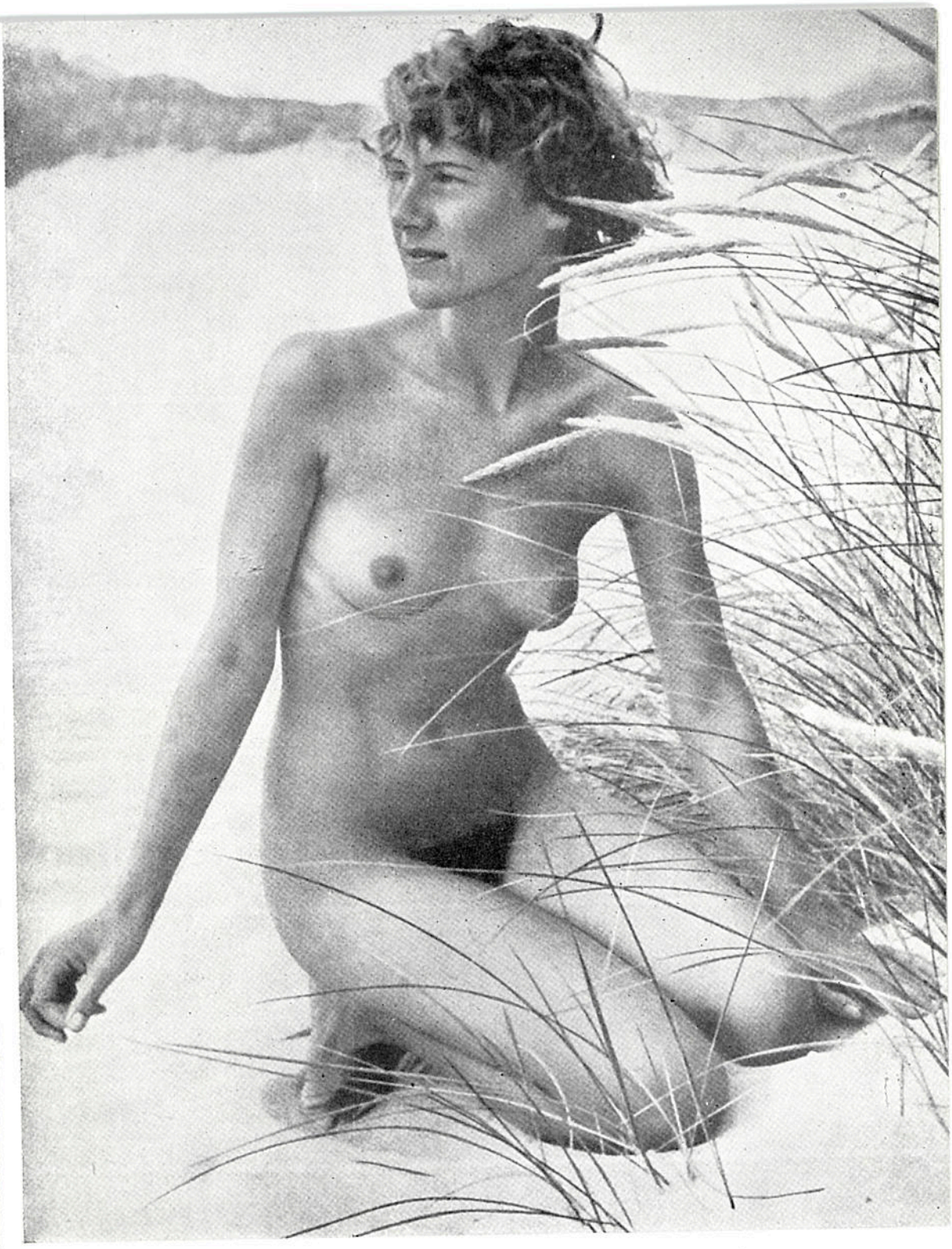
OS PAIS: — Os pais devem educar seus filhos, livres, honestos e alegres. Os seus conhecimentos, não podem ser dados a fôrça e, também, nunca devem ser ocultos por serem amorais. Imprevistos que se derem por ignorância, não devem transformar em catástrofes familiares, e sim, tratar sem muito alarde. Os pais precisam pensar na própria mocidade, não deixando repetir os êrros do que já foram vítimas, prevenindo e mostrando os limites do proibido, resguardando a juventude de perigos e êrros.

OS PROFESSÔRES: — Os professôres precisam também, extender a pedagogia moderna neste terreno. Nos programas do ano letivo, em muitas e muitas ocasiões, os mestres têm oportunidades suficientes para atacar êste problema, o que facilitará a formação do aluno. E mais, indicar o principal mandamento: "Não destruir, mas levantar; não incutir complexos de inferioridade, mas mostrar a fôrça ao homem, a honra à mulher, e senso de responsabilidade em vez de mêdo e dúvidas.

O JOVEM SOLTEIRO: — O jovem solteiro precariza-se pela vida honesta, organização exata do programa diário e ter um ideal contra o fantasma da hipocondria. Deve ter em questões de amor, a

(Continúa na pág. 31)

...e a



...e a areia amiga gravará os contornos dêsse corpo sadio...

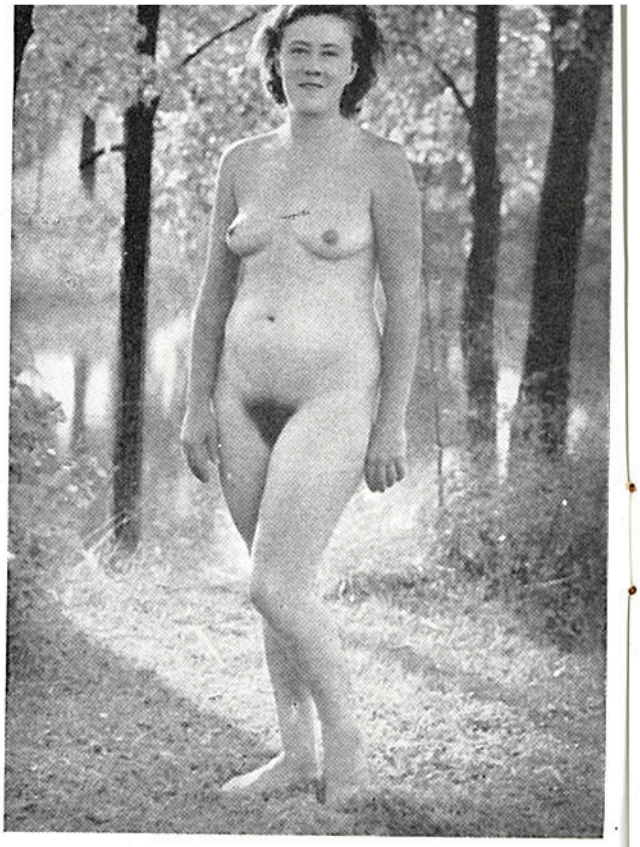
O Nudismo na América do Norte

COMO estudiosos do assunto, após contacto com obras e elementos integrantes de equipes, também, que estudam e se aprofundam no Livre Culturismo, vamos hoje iniciar uma série de comentários sôbre o Nudismo na grande nação do Norte.

Tendo sido um dos últimos países a adotar tal iniciativa os americanos do norte, após estudar os diversos ângulos do princípio — onde foram previstas as mais complexas formas e tôdas as nuanças — conseguiram, na matéria, o máximo de aproximação em perfeição.

Com a vontade férrea nata no grande povo "yankee", o nudismo na América do Norte dificilmente, ou melhor, nunca será superado. É possível que alcancemos, entre nós, um nível igual, como organização, porém observadores que somos, reconhecemos que não o suplantaremos. Não que nos faltem pendores, mas devido às previsões para o futuro e o desenvolvimento possível que já os admiráveis americanos souberam prevenir.

Como sempre, os Estados Unidos gostaram de suplantar os demais povos do Universo com suas inovações e, — porque não dizer? — com suas extravagâncias. A verdade manda que se diga que o movimento nudista foi, de fato, motivo de apaixonados estudos e que trouxe aos adeptos de outras terras as marcas de uma precocidade impressionante.



As famílias de Norte América foram orientadas para a prática do Livre Culturismo em sua verdadeira acepção e elas o têm como grande escola de desenvolvimento salutar em molde de elevado padrão moral. Por isto os adeptos do nudismo ali vivem num clima que só a confiança mútua pode proporcionar e o respeito recíproco pode criar.

O nosso pensamento sôbre o Nudismo — falamos em síntese — está muito aquém da verdade e da pureza que êle ostenta em sua beleza íntegra e não de fachada. A nossa vida é rotineira, somos tristes por hereditariedade, sem nenhum prazer para o nosso "eu". Os nossos ricos são pobres diante os outros povos, e os nossos remediados são paupérrimos. Nossa riqueza são os nossos sentimentos de fraternidade que nos elegeram como um povo de alto nível de solidariedade. Di-

vidimos nossa camisa
mundo e depois anda
com a beleza do gest

Os americanos, quar
europeu no Livre Cult
observação dos benef
dismo, tanto para a
cação do espírito.

O homem e a mul
Livre Culturismo, não
desnudos de corpo m
roupagem mais impe
comuns: são os liame

Só a s

vidimos nossa camisa com os assolados do mundo e depois andamos agasalhados apenas com a beleza do gesto que praticamos.

Os americanos, quando seguiram o exemplo europeu no Livre Culturismo, foi pela acurada observação dos benefícios que trazia o nudismo, tanto para a saúde como para educação do espírito.

O homem e a mulher, na praticagem do Livre Culturismo, não pensam em sexo. São desnudos de corpo mas o espírito traz uma roupagem mais impenetrável que as vestes comuns: são os liames da moral.

A imoralidade nasce nas criaturas mal formadas de caráter combalido. Só combate o nudismo as pessoas espiritualmente trôpegas, que, sem querer desmerecer, procedem como os da raça canina ao verem uma fila de postes. Combatem por serem críticos por imitação, sem conhecerem a obra. E se param nos postes é por serem imorais por hábito. Criaturas assim, nem aqui, nem em parte alguma, podem pertencer a quadros sociais — quer de Livres Culturistas quer recreativos. São criaturas incapazes de tirarem uma dama num baile pensando apenas na música ou no prazer de dançar.

Só a saúde e a mocidade dão-nos esta alegria tão jovial.

A Criança e o Nú

AZÉR COSTA

O PROGRESSO da humanidade tem sido, nos últimos tempos, um problema para os dirigentes dos diversos países. O homem multiplica-se incessantemente, não sòmente em número, como em poder. A sua inteligência tem se desenvolvido grandemente em todos os campos de atividades, a ponto de surpreender todos aquêles que, por impossibilidade ou descuido, permanecem alheios às atividades humanas.

O problema capital dos dirigentes dos países, dos estudiosos dos assuntos sociais, dos apóstolos das ciências médicas, e dos ministros de Deus, tem sido sempre, e hoje mais do que nunca, a educação da criança. Dessa educação depende o futuro da humanidade.

Nós, que temos filhos, que os prezamos e que não lhes desejamos uma vida escondida e tacanha, uma vida recalcada de complexos morais infelicitadores da mente, mas que desejamos aos nossos filhos uma vida sã e mesmo vigorosa, compreensiva e realística, devemos, antes e acima de tudo, educá-los moral, física e intelectualmente.

Cabe aos pais, mais do que aos mestres-escola e ao govêrno, e a tôdas as instituições educacionais, o dever e obrigação premente de educar os seus filhos. Um bom patriota e um bom cristão se revelam pela educação que ministram aos seus rebentos.

Só poderemos educar convenientemente os nossos filhos, quando temos oportunidades de mostrar-lhes o caminho do bem e do mal. O caminho do bem, é a realidade, como o do mal é a ficção. O caminho está aberto e poderemos atingir a vastidão das coisas reais, para educar os nossos filhos. Mostremos-lhes, com simplicidade e clareza, as virtudes e os preconceitos, isto é, a natureza portentosa que dá vida e a falsidade e a malícia que nos transmitem os males.

Desde a tenra idade, podemos proporcionar aos nossos dilectos a realidade das coisas. Amanhã, quando a malícia penetrar o seu coração, será mais difícil corrigí-la e esclarecê-la. Comecemos hoje perguntando-lhes se sabem como vêm ao mundo, como Deus os criou e como Deus os redime. Esclarecendo-lhes êsses detalhes, façamo-los ver que todos somos filhos de um só Criador, que somos todos feitos Sua Imagem e semelhança e que temos, uns para com os outros, os mesmos deveres de respeito e piedade, de cooperação e solicitude. Êsses ensinamentos primordiais, ditos com simplicidade e afeto, abrem novos horizontes aos pequenos sêres e terão por certo mais inspiração, mais amor e mais senso de fraternidade.

A educação da criança, está, porém, adstrita ao meio ambiente. Não podemos, por exemplo incentivar o amor materno a uma criança, se esta não conhece seus pais ou se os conhecem, não reina no lar, a harmonia de afetos e carinhos recíprocos entre os casais e dêstes para com os filhos. Se pretendemos incentivar-lhes o amor à Deus, se não nos comportamos descentemente e não adoramos ao Criador e não cremos na sua redenção; se não respeitamos os nossos semelhantes; se não temos o cadinho de piedade, cooperação e solicitude para com êles. Da mesma forma, não podemos esclarecer aos nossos rebentos, certos detalhes da nossa própria natureza, se nos ocultamos, se nos cobrimos.

A criança, mais do que nós, os adultos, deve, desde cêdo, viver livremente, sem complexos, sem maldade e instruindo-se moral e fisicamente, para, na puberdade, poder resistir aos impulsos maléficos a que a tendência maldosa nos impele. Dispemos as nossas crianças num puro e livre culturismo.

O b

O banho integral de sol como parte do regime para emagrecer.

E' uma necessidade o esclarecimento à juventude

(Continuação da pág. 4)

responsabilidade acima de tudo, não agindo com leviandade e não fazendo uso de intervenções proibidas. Assim, não carregará a culpa de ter estragado sua saúde e muito menos a da mulher.

A MOÇA : — A moça não deve em si mesma, chamar imoral à voz da natureza, mas prestar-lhe atenção com certo interêsse. Ela deve tratar de seu corpo, mas não admirá-lo e julgá-lo o ideal. Não deve se encarar como mulher ativada ao trabalho, mas sim como uma perfeita amante, bôa espôsa e excelente mãe. Ela precisa saber de todos os perigos, e sòmente depois de muito meditar sôbre todos os ângulos como física e moralmente, saber se ela pode ou não se entregar. Se casualmente não há possibilidade de casamento vem, durante os anos, o sentido de felicidade que sòmente uma criança pode dar a uma mulher, então livra-se da opinião pública, ao invés de sofrer a vida inteira.

O HOMEM CASADO : — O homem casado deve reconhecer os hábitos e os costumes de sua mulher e sempre levar em conta a natureza feminina. Dentro de um casamento civilizado, o marido precisa evitar os perigos que corre a espôsa em adiantado estado de gestação e talvez abôrtos que afetam a saúde da espôsa.

A MULHER CASADA : — A mulher casada tem que reconhecer que a arte erótica é o alicerce da felicidade e a união do matrimônio. Ela precisa conservar a saúde e a esterilidade como climax e não procurar posição e êxitos em trabalhos masculinos ou publicidade mas, sim, a felicidade no lar e no seio da família.

A SOCIEDADE : — A sociedade que deixou o deus Eros entrar a vontade pela porta da frente e não furtivamente pela porta dos fundos, produzindo nos cantos escuros a profilação da imoralidade.

O ESTADO : — O Estado que pare de fazer decretos contra abôrtos e pudor ao público e forme uma equipe de professôres, aptos para ensinamentos próprios, que produza livros biológicos e que prepare as mocinhas para o casamento e a maternidade.

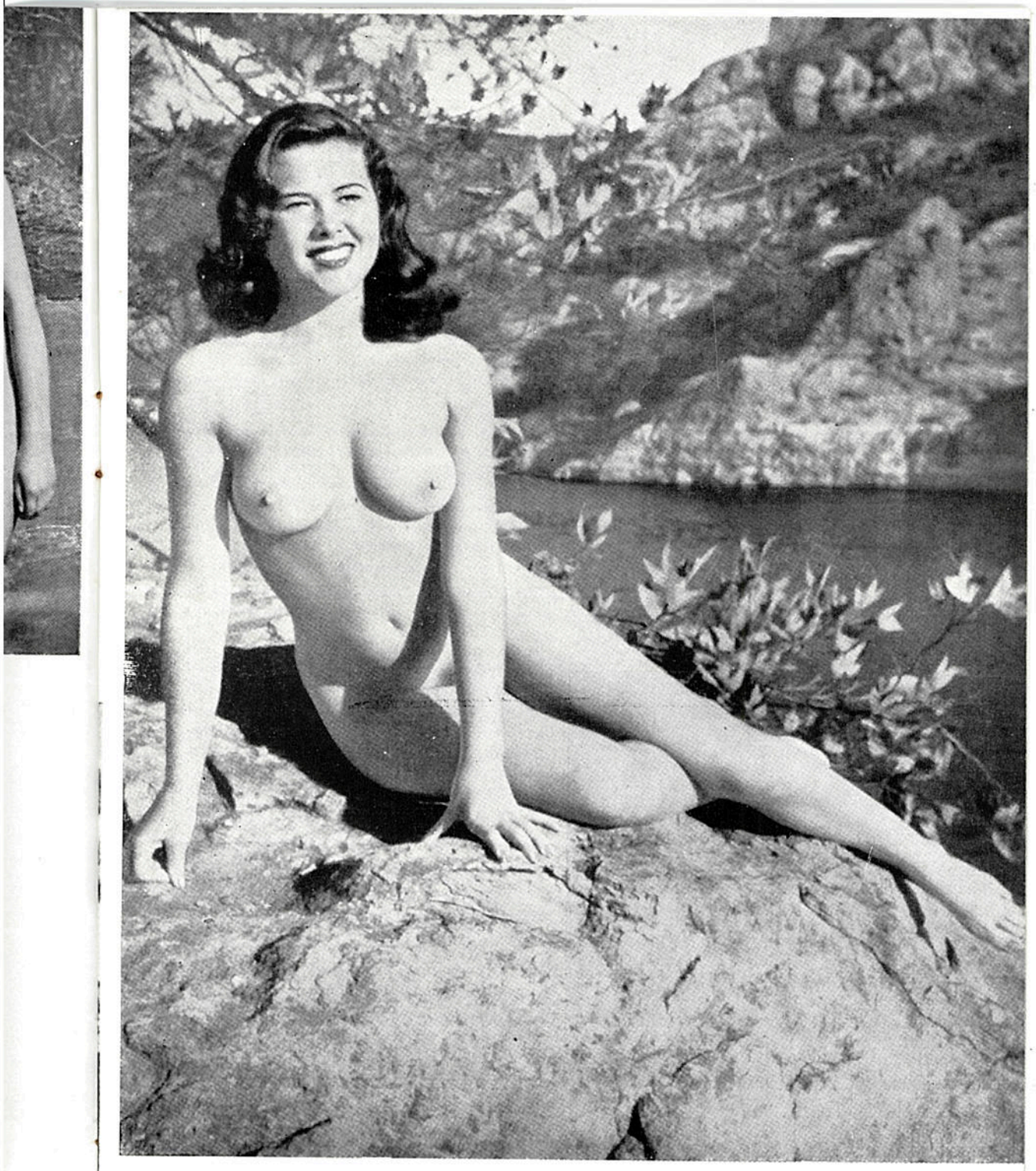
A IGREJA : — A igreja que afrouxe um pouco os severos castigos, tomando por base, que a humanidade de hoje já é bastante madura. Que ela influencie no estudo de permitir casamentos de jovens a fim de resguardar a moral e evitar o pecado; que dê apôio e direitos àqueles que se encontram fora da lei do casamento.

O OBJETIVO : — O objetivo no qual todo mundo deve trabalhar, causa pela qual êste livro foi escrito, é justamente no fundo bem religioso. Dar aos sêres a oportunidade de harmonizar-se com a divina natureza. Êste objetivo expressa o sexo feliz! Os escravos dos desejos de hoje se transformarão amanhã em ditores das suas fôrças. Transformar eremitas solitários em pares felizes; os frequentadores de lugares obscuros, os tais admiradores das mulheres fáceis; e das mulheres ilegalmente grávidas em mães carinhosas. Então poderá erguer-se uma nova juventude, saudável, livre e responsável pelas suas obrigações.

Enfim : "O sexo feliz!"

(Tradução de Bernardo Hyskel)

Num fund



Num fundo rochoso, um lindo sorriso que consagra o fotógrafo.

Os homens de ontem

J. P. SCHETTINI

O TAMANHO de uma nação não se mede por sua extensão territorial ou densidade demográfica. O valor de um povo vê-se naquilo que êle realiza nos vários setores da atividade humana e não na faixa que êle ocupa no globo terrestre. O espaço nada representa quando tomado por uma imensa caixa vasia! São grandes as nações cultas e fortes os povos instruídos e organizados. A estrada e a escola são a base da formação da nacionalidade e, como tal, devem seguir como linhas paralelas até se perderem no horizonte. A estrada é progresso e a escola é grandeza. Uma deve viver em função da outra — levando os nossos e trazendo-nos conhecimentos novos. As rotas aéreas e marítimas, os caminhos de ferro, as rodovias e, ùltimamente a captação das ondas hertezianas, são "estradas" que transportam em corpo e espírito para disciplinação da cultura humana.

O brasileiro é, incontestàvelmente, um grande povo. Grande pelo sacrifício que faz por aprender algo, embora desordenadamente. Pela escola que tem e pelos recursos de que dispõe, a nossa gente faz prodigio. Verdadeiros artífices, porém, analfabetos, são "mestres" de profissões de valor inconteste.

Porque isso se dá? É a vida prática que lhes ensina a viver e lhes desenvolve a inteligência, apenas a inteligência sem um mínimo de cultura... Dê-lhes, ao menos o curso primário e depois verão que maravilhosos trabalhadores teremos!

Para a nossa mentalidade o mundo é ainda cheio de mistérios. Não temos mestres suficientes para a nossa população que se desenvolve. Disse alguém que "a Pátria caminha pelos pés de suas crianças". Ensinemos as crianças para que elas caminhem certo. Da mesma forma que lhes orientamos no ABC e na aritmética, despertemo-lhes a inteligência para conhecimentos mais amplos e vontade de aprenderem mais, muito mais.

Certa vez viajávamos num bonde e, ao nosso lado, um guarda-civil erudito satisfazia a curiosidade de um menino vivo que nos pareceu ser seu parente. O garôto, por sinal bem vestido, fazia perguntas muito interessantes e o guarda, com prazer, dissertava nas respostas! Quando o bonde ia pelo Flamengo, o menino, ao ver o oceano, perguntou:

— Por que o mar é tão inquieto?

O mantenedor da ordem, que até então não falhara, meditou e respondeu:

— É por causa dos ventos...

E o guarda, sem saber a verdadeira causa da inquietação do mar, respondeu-lhe o fenômeno que menor influência exerce em tal movimento. E o menino ficou sem saber que a água do mar está sempre agitada devido as atrações da lua e do sol e pelos movimentos da terra.

Se uma criança lhe perguntasse porque existe dia e noite no espaço de 24 horas você saberia responder?

Se com as crianças precisamos ter paciência, com os adolescentes precisamos assumir responsabilidade. Se um jovem precisa da nossa sapiência ou experiência do mundo, não devemos fazer mistérios e ensinar-lhe o que alcançámos. Ensinar errado é expor-se ao ridículo e, a perda da confiança de um caráter em formação, é um inimigo em perspectiva.

O nosso vocabulário é rico e nêle encontramos têrmos que nos facilitam nos mais cabulosos palavreados das baixas esferas.

Uma curiosidade maldosa bem esclarecida torna-se um fato natural que o espírito que se está firmando afasta a segunda intenção.

Se providências tivessem sido tomadas antes, se as crianças e os jovens do passado tivessem aprendido a marchar melhor, a nossa querida terra hoje não andava, como anda, de passo errado, nas fileiras da higiene mental. Se tivéssemos tido orientadores neste terreno, o Brasil não seria tão sifilítico e tão tísico. Teríamos mais oficinas e menos laboratórios. Mais homens e menos paranóicos. Mais ombridade e menos sordidez...

Mas, que fazer, se os homens de ontem não sabiam e os homens de hoje ensinam com bases falsas?

Pequena

HE

QUANTIDADE I

Não é possível (
com absoluta e rigor
vêzes superior àquel

Varia, dependendo
gravidez, realização d

A necessidade mí
aumenta consideràvel
no período agudo d
tentar prevenir as doe
C que lhe fôr possív

Um médico do exé
e, em 1935, submeteu
tíssima experiência.
a vitamina C sob tôd
etc. O resultado conf

Assim, antes do n
era de 6,1 por cento;
não mais apareceu ne
tidos ao novo regime

Pouco a pouco for
prevenção na "idade
humana, os alimentos

E a Pediatria tom
saúde do homem, des

b) devido a aume
e intenso trabalho mu

c) por catabolismo

d) durante os perí

e) durante os perí

f) nos casos de ab
circunstâncias patológ

g) na convalescênc

A vitamina C é hi
e que é um outro fa
sua ação vascular.

Pequena História da Vitamina "C"

HERMÍNIO MAGALHÃES MACEDO

(Continuação do número anterior)

QUANTIDADE DIÁRIA MÍNIMA DE VITAMINA C INDISPENSÁVEL AO ORGANISMO

Não é possível (como em todos os processos biológicos) a sua determinação com absoluta e rigorosa precisão. E' certo, contudo, que tal quantidade é muitas vêzes superior àquela que o organismo exige de outras vitaminas.

Varia, dependendo de causas diversas, tais como: idade, sexo, estado de saúde, gravidez, realização de maior ou menor esfôrço muscular (exercícios violentos), etc.

A necessidade mínima diária de ácido ascórbico indispensável ao organismo aumenta consideràvelmente: a) por ocasião das doenças infecciosas, principalmente no período agudo da infecção. Daí a recomendação plenamente justificada, de tentar prevenir as doenças infecciosas, subministrando ao organismo tôda a vitamina C que lhe fôr possível dar.

Um médico do exército norueguês tirou suas acertadas conclusões dêste conselho e, em 1935, submeteu os cadetes duma escola militar de seu país a uma interessantíssima experiência. Esta consistiu em introduzir no cardápio diário dos rapazes, a vitamina C sob tôdas as formas possíveis: frutas cruas, legumes verdes, pimentão, etc. O resultado confirmou plenamente o prognóstico do doutor.

Assim, antes do novo cardápio, a taxa média de tuberculosos entre os cadetes era de 6,1 por cento; depois da introdução, sob forma abundante, da vitamina C, não mais apareceu nenhum caso de tuberculose pulmonar dentre os cadetes submetidos ao novo regime.

Pouco a pouco foram os médicos compreendendo que não bastava começar a prevenção na "idade do cadete", mas sim que se devia fiscalizar a alimentação humana, os alimentos que o homem ingere, desde a idade mais tenra.

E a Pediatria tomou então a seu encargo esta tão difícil tarefa de zelar pela saúde do homem, desde o seu primeiro dia de vida, e durante tôda a sua infância.

b) devido a aumentos do metabolismo orgânico, com maior consumo energético e intenso trabalho muscular.

c) por catabolismo exagerado devido à diabetes ou ao hipertireoidismo.

d) durante os períodos de gravidez e lactação.

e) durante os períodos de crescimento acelerado: infância e adolescência.

f) nos casos de absorção intestinal deficiente, devido ao alcoolismo ou a diversas circunstâncias patológicas, tais como: infecções bucais, gástricas ou intestinais.

g) na convalescência e na cicatrização de feridas.

A vitamina C é hidrossolúvel, assim como a vitamina P, citrina ou hesperidina, e que é um outro fator associado ao ácido ascórbico, e que se acredita, completa sua ação vascular.

(Continúa no próximo número)

A mulher evoluída do nosso século tem no sol, nos exercícios físicos e no ar puro os principais elementos para lhe conservar a juventude.

Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

AGAMEMNON PARENTE DE MORAES

(Do corpo Discente da Faculdade de Ciências Médicas)

(Continuação do número anterior)

O BACILO de Doederlein não existe nos órgãos sexuais femininos antes da puberdade, quando êste órgão é dotado de pH alcalino. Normalmente, também, desaparece com a menopausa, quando, da mesma forma, é alcalino o pH vaginal.

A flora bacteriana da vagina só se torna mórbida, quando o poder depurativo do conteúdo vaginal é rompido. Bacilo vaginal, bacilo tetoide, b. pseudodiftérico, b. mesentérico, b. coli comunis, b. subtilis, estaphilococcus, estreptococcus, tetradas, sarcinas, sacaromices.

* * *

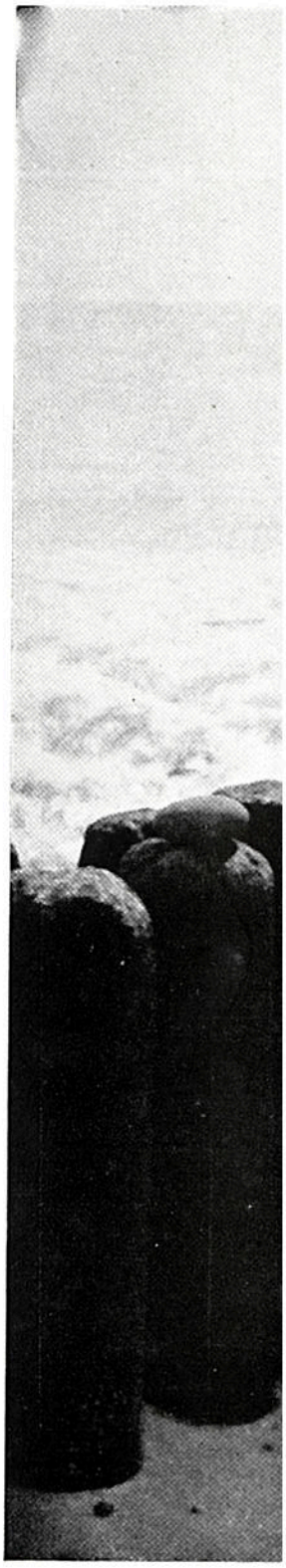
Traut, Bloch e Knuder, que fizeram as primeiras medições no epitélio da vagina "afirmam que nas variações histológicas da vagina humana há um ciclo definido que é possível relacionar com menstruação e até com ciclo ovárico.

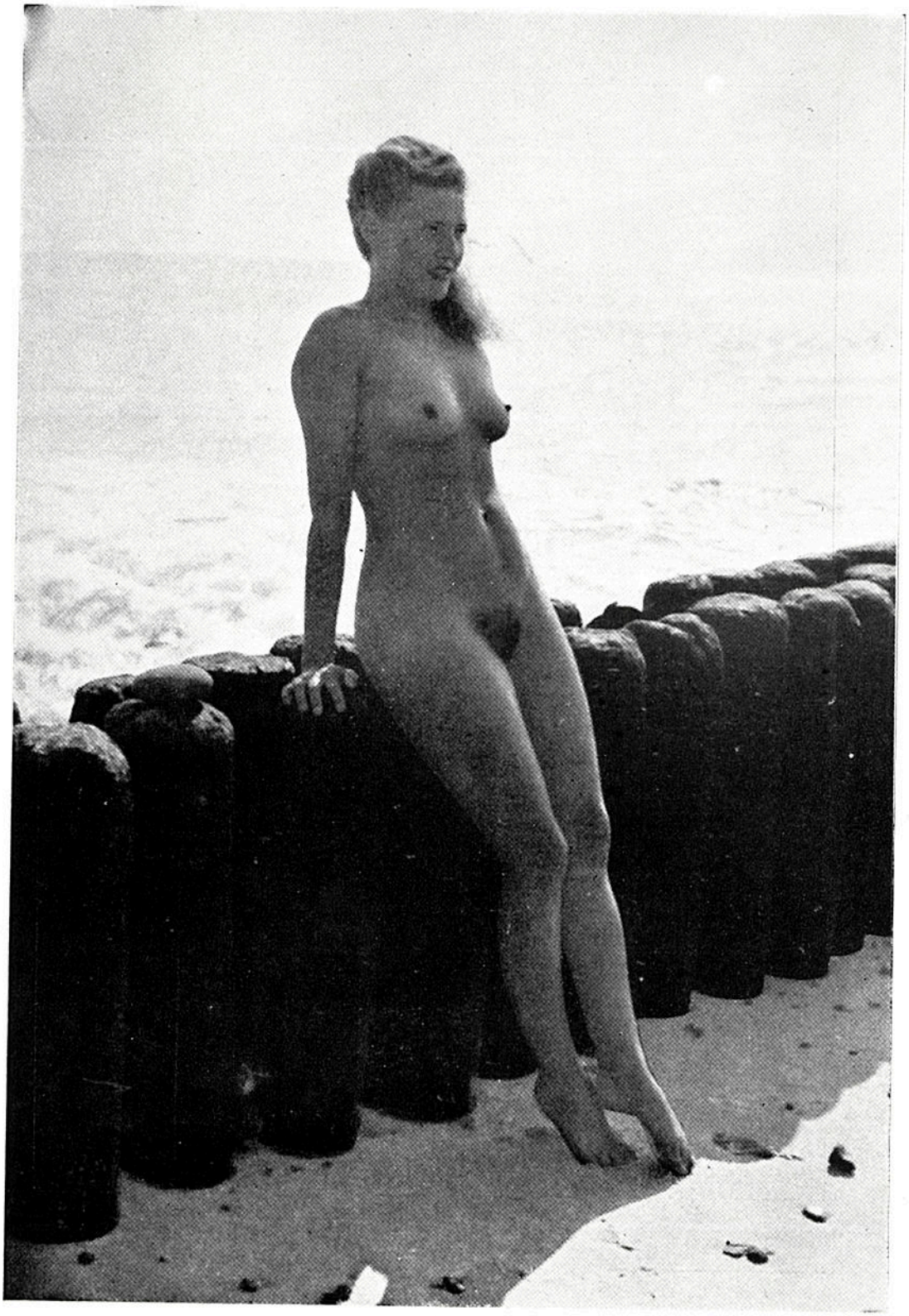
Entretanto, Zondek e Friedmann, citados pelo Dr. Quinet (obra referida, pág. 83), não acreditam "que ocorra uma modificação característica ou específica na mucosa vaginal da mulher; foi impossível reconhecer pelo aspecto histológico o dia, ou a fase do ciclo. E' de se notar que êles usaram a triplice coloração hematoxilina-eosina-wasserblau. Acharam vários quadros na mesma fase, assim como o mesmo quadro em várias fases".

Papanicolau, em 1933, em trabalho sistematizado, divide o ciclo em 4 períodos e uma fase:

1.º período menstrual ou congestivo, do 1.º ao 7.º dia, após o início do menstruo;

(Continua na página 18)





O Medicine-ball confunde êsse belo grupo nudista.

Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

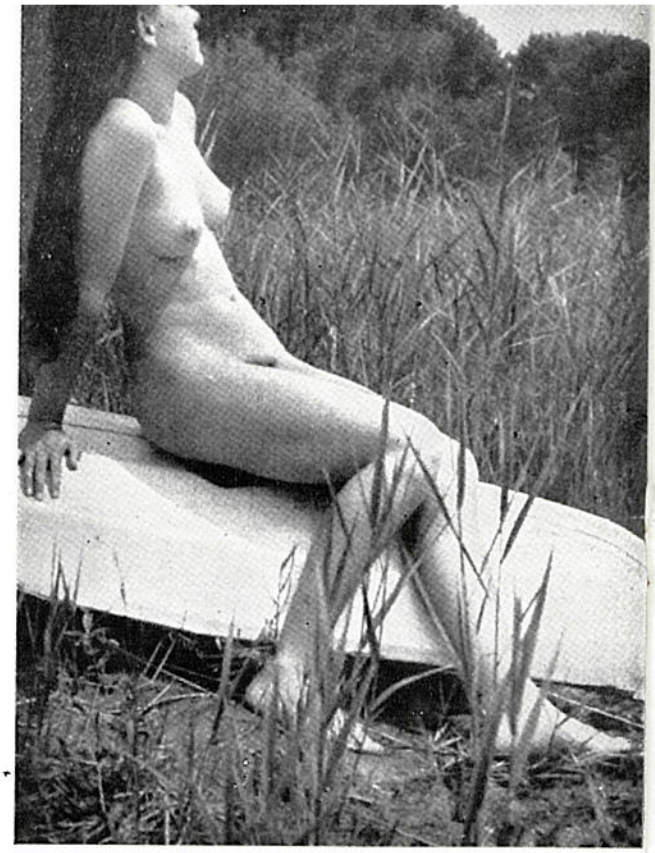
(Continuação da página 14)

2.º período copulativo, do 8.º ao 12.º dia; fase ovulativa, 12.º ao 13.º dia;
3.º período post-ovulatório ou proliferativo, do 13.º ao 17.º dia;
4.º período pré-menstrual, do 18.º ao começo da nova menstruação.

A instabilidade biológica da mulher caracteriza-se pelo processo ritmico, obedecendo a um ciclo.

Baseando-nos em conhecimentos já aceitos: o fluxo parte do lóbulo anterior da hipófise ou dos centros nervosos diencefálicos, chega ao ovário (glândula folicular), diretamente ou por intermédio da tireóide segundo Marañon. Ocasiona o crescimento de folículos primordiais (pequena quantidade). Êles se avolumam e desenvolvem sua produção de foliculina. Um ou dois chegam ao diâmetro de 5 mls. Neste momento o folículo aumentado excita a produção do 2.º hormônio gonadotrópico pré-hipofisário, luteinizante. Com as palavras do Dr. Antonio Quinet (obra citada pág. 88 e 89): "Êste hormônio secretado neste momento, cava o antro folicular no qual proemina o cumulus oophorus e que se enche de líquido estrógeno. Entra então de novo em jôgo o 1.º hormônio gonadotrópico folículo-estimulante, que rompe o folículo de Graaf, pondo em liberdade um óvulo maduro. E' preciso considerar que o amadurecimento do óvulo não depende do desenvolvimento folicular; como célula especial que é, contendo em si a potencialidade de um indivíduo, o óvulo está submetido a leis especiais que independem da pré-hipófise".

Depois da libertação do óvulo, a pré-hipófise por intermédio do hormônio luteinizante ou indiretamente pela suprarenal (Marañon, **apud** Quinet) luteiniza o folículo que segue 4 fases: de proliferação, vascularização, estádio e regressão, produzindo luteina ou luteohormon, "a par da foliculina que não cessa" (Quinet, ob. cit., p. 89). A ovulação realiza-se, frequentemente, entre o 14.º dia ao 16.º dia, por outras palavras, o término da



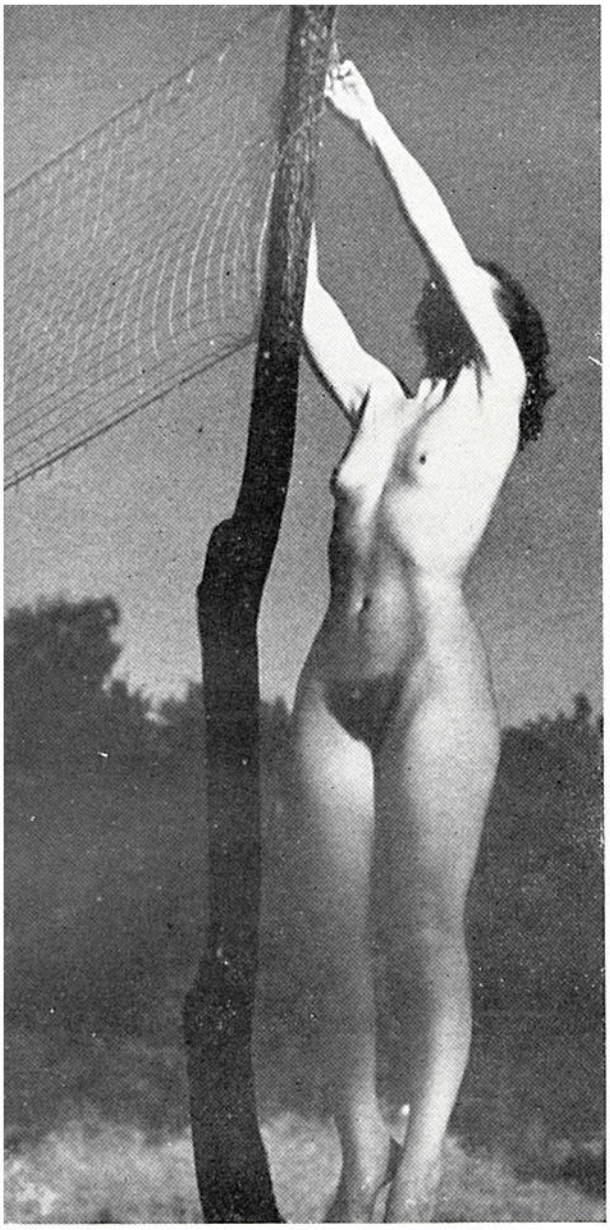
fase proliferativa, do endométrio. Acredita-se que seja para encontrar, nesse local, condições propícias à sua nidação.

E' aceito que "durante a migração do óvulo trompa que a luteina atua sôbre a mucosa uterina e transforma-a em secretória, ou pregravídica" (Quinet, ob. cit., p. 89). A luteina e foliculina em circulação terminam inibindo a secreção de hormônios pré-hipofisários, os quais abaixo de um limiar útil, contribuem para o período regressivo do corpo amarelo. Sinais degenerativos no endométrio são observados, em continuação. Vem a destruição da caduca menstrual e hemorragia. O útero é seguido nessa função de descamação pela vagina. Há expulsão da funcional, nesta, e parte da zona intraepitelial. Fica, assim, completado um ciclo menstrual abortivo. Êstes ciclos surgem uns após outros, definindo a instabilidade feminina somática, evolvendo para uma perfeição gradativa, desde épocas remotíssimas, subordinada a uma influência psíquica.

(Continua no próximo número)

Um g

Um grupo despreocupado que parece ler a "buena dicha".



A Educação Sexual

ESCREVE: HERMINIO M. MACEDO

Feito que já foi um "introito" ao assunto que deveremos abordar, o que devemos fazer é tratar do tema em questão.

Para que as crianças sejam devidamente educadas, é necessário que existam educadores competentes. E, no terreno da educação sexual, quais seriam os melhores educadores? É mais do que lógico que os pais; aquêles que amam e querem bem aos seus filhos é que seriam seus mestres ideais. Mas, desgraçadamente, acontece que nem para êles próprios existe sapiência, e os filhos vão buscar fora dos lares ensinamentos errôneos, que serão fornecidos por criados e amiguinhos mais velhos, também tão ignorantes como as crianças que procuram saber o "porque" das coisas, mas que, com as de profundos eruditos na matéria, pontificam e lançam teorias a bel prazer.

Meus amigos, vocês já imaginaram se, em vez de mandarem seus filhos às escolas, a fim de aprenderem, vocês os deixassem livres, sem freqüentar nenhum educandário, a fim de aprenderem por si sós o que fôsse necessário? Que balbúrdia, que confusão não adviria disso tudo...

Pois assim também é na questão sexual. Mas, se já confessamos há pouco que os pais, que seriam os mestres ideais, são tão ignorantes quanto os filhos, o que fazer? Estagnar? Não, devemos educar os pais.

Sim, todos que me lêm, acreditam-se os reis da sapiência. Sabem de tudo o que concerne a sexo. Pois bem, não vamos discutir aqui porque nascemos, porque estaríamos invadindo seára alheia, e colocar-nos-íamos em terreno religioso, em campo filosófico. Mas, excluindo aquêles que são médicos ou estudantes de Medicina e êstes deveriam, porque muitos são tão ignorantes como qualquer leigo, saber realmente tudo o que diz respeito a questão sexual — quantos são capazes de responder a essas simples perguntas:— Como somos gerados? Como nascemos? Sim, a maioria, que pensa que tudo se resume em cópual e parto, ignora o que de mais simples e rudimentar nos ensinam a anatomia, a fisiologia, a histologia e a patologia.

Portanto, a fim de que as gerações mais velhas possam ser educadas para poderem educar os mais novos, é necessário partir do princípio. Subentende-se, é lógico, que não escrevo para médicos ou especialistas. Êstes, já o disse, se são ignorantes, é por culpa dêles mesmos, pois que deveriam conhecer êsse assunto muitas vêzes mais do que eu o conheço, e portanto não se admirem com nossas primeiras aproximações, pois que devo partir da suposição que exponho um assunto para quem tudo desconhece.

Partiremos da ANATOMIA.

Quais são os órgãos sexuais masculinos e femininos, e como são.

Iremos depois para a FISIOLOGIA.

(Cont. no próximo número)

O pass

O passeio pelo campo retempera as lindas nudistas.

Ar e Sol para a Alegria de Viver

GERALMENTE, poucas pessoas reconhecem o valor que têm para o corpo os banhos de ar e de sol. A pele precisa ser exposta à luz e ao sol a fim de aumentar a resistência contra os micróbios, pois, a luz solar exerce influência particularmente benéfica nos tecidos do corpo, contribuindo para aumentar a quantidade de vitamina D, pois a carência desta vitamina provoca o raquitismo e outras doenças mais.

O homem civilizado necessita de três banhos naturais: de água, de sol e de ar. Os banhos de sol deverão ser tomados diretamente sôbre a pele. Também as vidraças impedem a passagem dos raios mais importantes do sol.

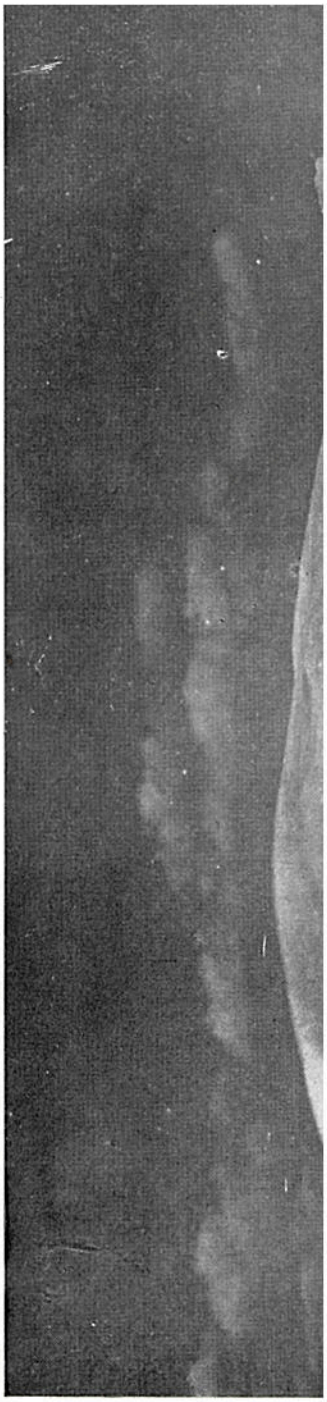
Os banhos de sol, entretanto, deverão ser mais moderados do que os banhos de ar e de água, sendo que os mais benéficos poderão também ser os mais perigosos. Em dias muito quentes não convém expor a cabeça ao sol. Mesmo o corpo deverá habituar-se lentamente aos banhos, não sendo de maneira nenhuma permitido ir além de 15 minutos nos primeiros dias, para impedir queimaduras. Êsse tempo poderá ser aumentado em 5 minutos por dia até a duração do banho atingir uma hora ou pouco mais. Só assim o bronzeado da pele será progressivo e a saúde melhorará de uma maneira geral, em proporção ao bronzeado. Os olhos deverão estar sempre protegidos contra os raios do sol, principalmente nas praias onde os raios são fortíssimos.

Para muitas doenças os médicos costumam receitar banhos de raios ultravioletas ou infravermelhos, banhos de luz etc. Êstes conseguem no organismo o mesmo efeito dos raios de sol, de uma maneira mais concentrada, produzidos por lâmpadas. Estas lâmpadas não devem nunca ser usadas por leigos pois na falta de prudência e sem prescrição médica poderão até ocasionar queimaduras mortais.

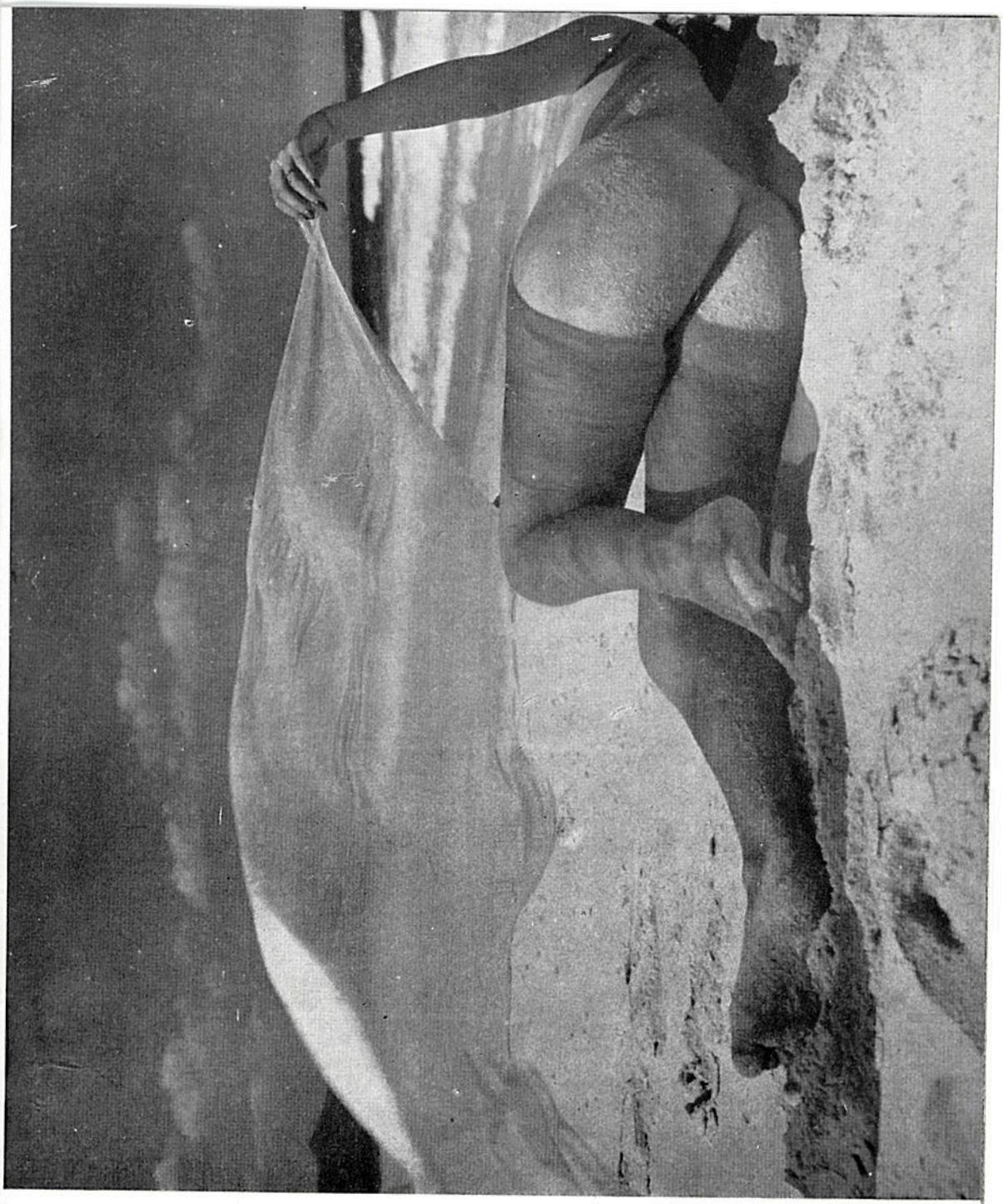
Mas nenhum dêstes banhos de sol à eletricidade poderá ser comparado com os banhos de sol, à beira-mar ou mesmo num campo onde o ar é puro e saudável.

A circulação do ar na pele aumenta, quando está exposta, dando-lhe assim resistência e aspecto mais sadio. Mesmo durante a noite deveremos ter os quartos bem arejados e roupas porosas, leves, tanto em pijamas como em cobertores. Durante a parte da manhã tanto os pijamas como a roupa de cama usados à noite, devem ficar expostos ao ar livre e ao sol, pois o ar puro é um dos veículos de saúde mais baratos e mais eficientes. Bastante água, ar e sol dentro do lar... e o médico não precisará entrar! ..

Nudistas holandesas regressam das compras no mercado.



C



Com o tênue tecido a nudista abranda os raios solares.

Sua esbeltez tem poder ilimitado

ENTRE os meios para tornar esbelto e elegante o corpo, situa-se a natação. Um especialista americano de beleza feminina declarou que a correção do corpo da mulher deve ser feita pela natação, porque, graças aos movimentos ritmicos, desenvolvem-se as linhas do busto e, ao mesmo tempo, se adelgaça a linha dos quadris e da cintura, até que se obtém um conjunto harmonioso.

Durante a natação, desenvolve-se um trabalho equilibrado de todos os músculos: o movimento dos braços desenovlve os músculos peitorais; ao mesmo tempo, evita a formação de dobras gordurosas no ventre. Nadando de costas, corrige-se o abaulamento das espáduas.

Outra vantagem da natação é a permanência do corpo em contacto com a água e o ar, dois elementos necessários à conservação da saúde e a aptidão do organismo para os trabalhos da vida.

O primeiro conselho que u'a mulher recebe ao entrar num instituto de beleza americano, é fazer natação, naturalmente, depois de examinado o estado do coração. O especialista lhe explicará porque, em vez de dieta de alimentação ou de ingestão de drogas, será melhor, para perder alguns quilos de pêso, usar êsse remédio natural que é a água, movimento, sol e ar. Acrescentará também que a dieta de alimentação envelhece a mulher: é certo que o excesso de gordura desaparece, mas os músculos tornam-se flácidos.

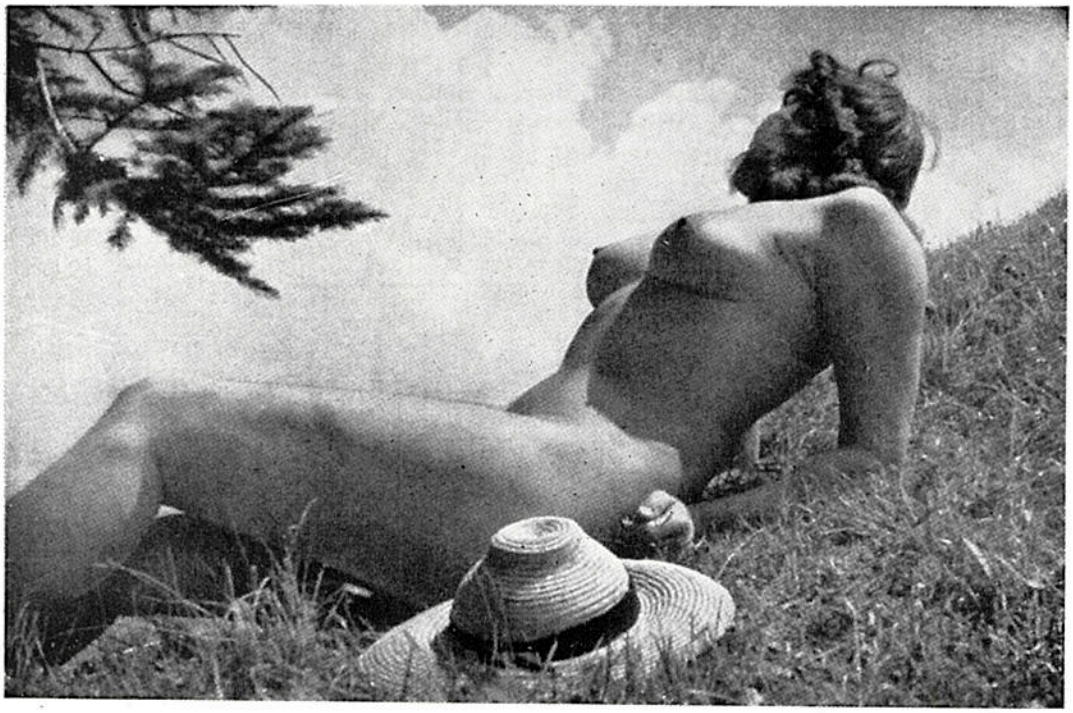
O tratamento de beleza moderno não consiste apenas na maquilagem, mas em tornar o corpo inteiro da mulher belo, sadio; de que serviria a maquilagem se a mulher é gorda, tem as formas excessivas, envelhece depressa por falta de alimentação? É necessário cuidar de todo o corpo, começando pelo exame de saúde, a fim de afastar as causas que provocam mau funcionamento dos órgãos; uma vez de posse dos "tests" detalhados e precisos sôbre o desenvolvimento do corpo, a fim de obter a harmonia das formas. Depois vem a maquilagem, que representa apenas um retoque na beleza feminina.

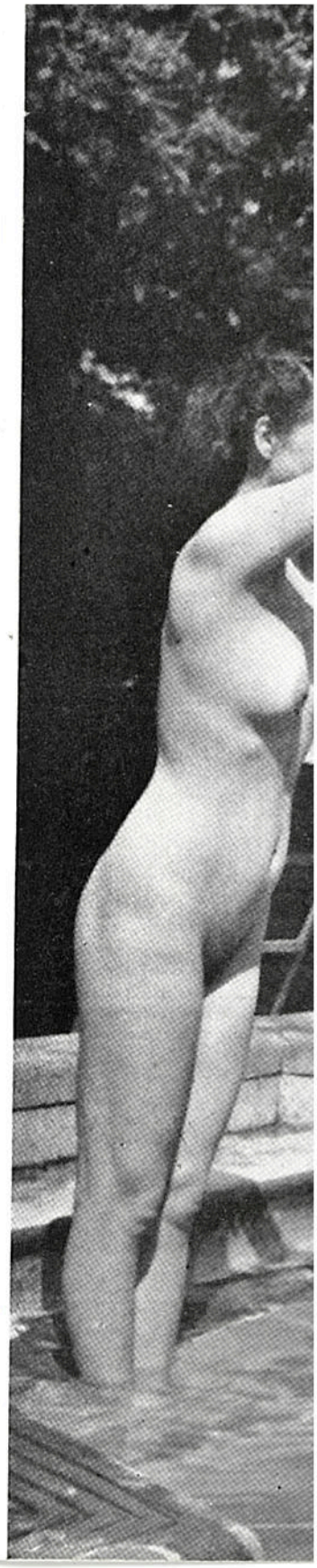
A natação é, sem dúvida, o mais completo exercício uma vez que obriga o movimento de todos os músculos. Isto não quer dizer que pratiquemos só a natação para desenvolver ou corrigir o nosso físico. Temos muitos exercícios parciais — os flexionamentos, os combinados, os assimétricos, etc. — que resolvem satisfatòriamente os nossos problemas ginásticos. A maioria não tem a ventura de possuir em casa uma piscina ou não tem a oportunidade de residir à beira-mar. A luta hodierna a muitos inhibe da freqüência nos clubes recreativos especializados com tanques aquáticos e todo o aparelhamento referente a educação física. Queremos dizer que, em casa, havendo boa vontade, podemos executar a nossa lição de ginástica, completa e benéfica, sem dispêndio.

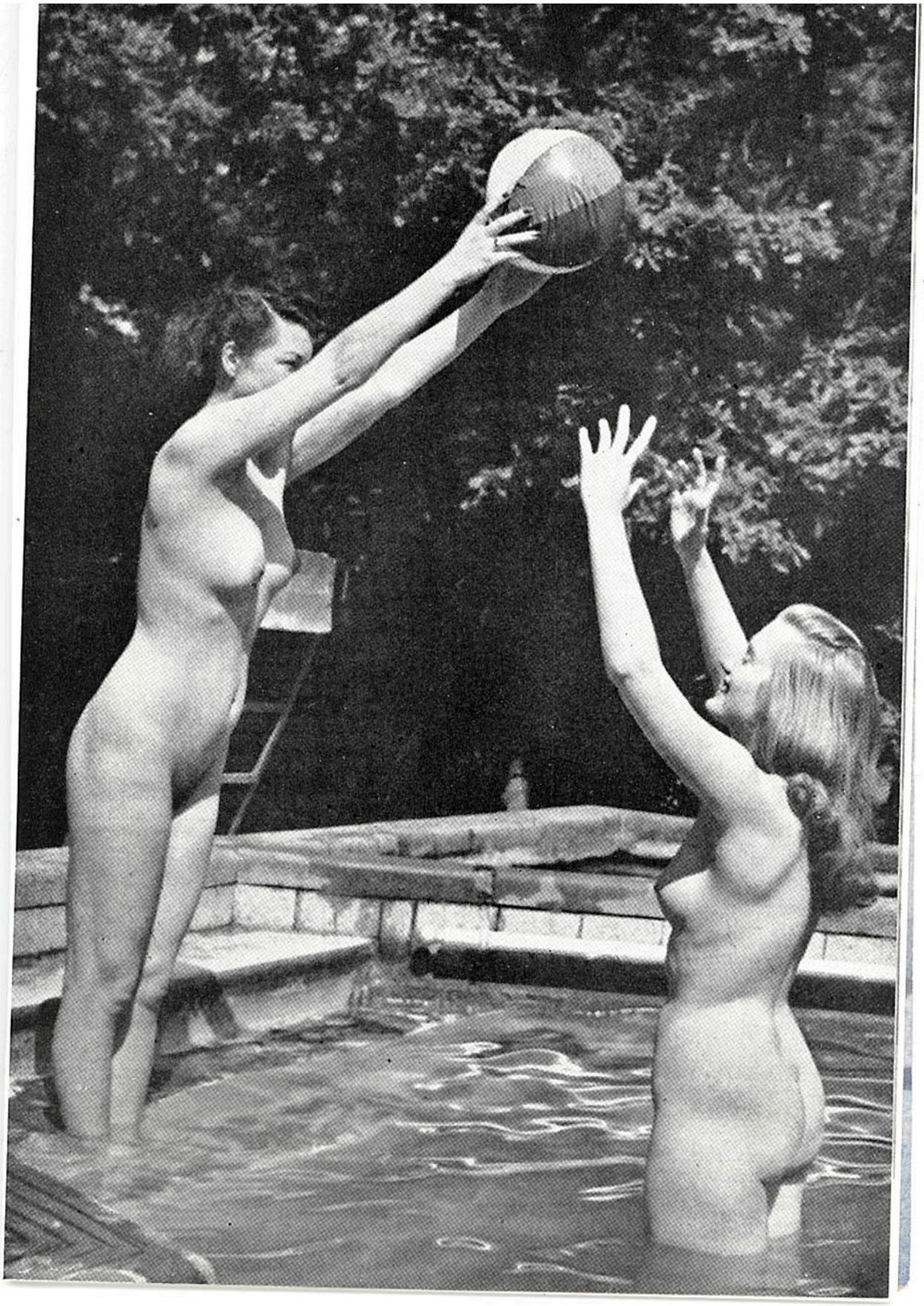
Se para a mulher a ginástica é um meio dela manter-se esbelta, para o homem é ela uma necessidade. Em ambos ela conserva a mocidade, pois quem vive com o corpo em forma tem menos possibilidade de deixar transparecer os sinais da velhice.

Uma lição de ginástica completa, feita cômodamente em casa, nos retempera o organismo, preparando-nos para as possíveis fadigas que possamos sentir a proporção que desenvolvemos nosso trabalho ordinário.

Quem pratica a educação física tem menos contacto com a botica...





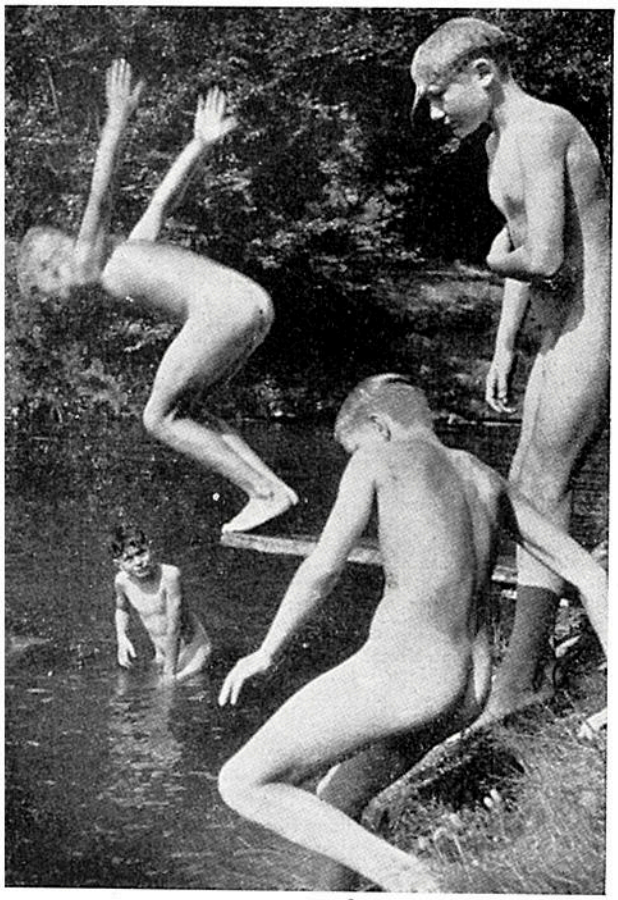


Convenções Sociais

TEMOS citado, aliás com muita freqüência, as maneiras como temos sido interpretados por sábios e leigos nos princípios nudistas. Os primeiros aceitam o Livre Culturismo como fonte das defesas orgânicas, uma vez que reconhecem o grande avanço da medicina que vem explorando os recursos naturais para as curas de inúmeros males. Os leigos, embora desconheçam as finalidades dos nossos princípios, gostam das nossas fotos e, por isto, nos querem um grande bem.

Uma infinidade de cartas, de todos os recantos do país, nos chega às mãos, umas apresentando sugestões e outras pedindo incrementarmos o Livre Culturismo porém, coisa que não nos surpreende, despidas daquilo que o Nudismo mais exige: linha, muita linha.

De qualquer maneira agradecemos sempre — quer sábios quer leigos — àqueles que nos dirigem estímulos ou mostrem-nos facetas por nós ainda desconhecidas e sentidas já nos muitos campos de Nudismo do mundo.



O Nudismo não é indecoroso como alguém pensa. O impudor é criação do homem que, ao invés de procurar aperfeiçoar-se na Natureza, intrometeu-se na criação perfeita, afastou gratuitos elementos naturais de defesa orgânica e criou outros artificiais e dispendiosos.

Quem lê as páginas femininas de beleza de nossas revistas, sente que o homem tende a tornar ao ponto de partida. As dietas alimentares para o emagrecimento — que tantos males causaram e tantas vidas ceifaram — foram abolidas e substituídas pelos banhos integrais de sol, de ar e de água tépida. Os banhos de lama vêm, também, fazendo os seus benefícios e as frutas vêm sendo servidas em grande escala. É verdade que o sol ainda não voltou a nos dar a hora certa como antanho mas, se isto acontecer, não se surpreendam porque marchamos para isto. Os nossos antepassados encobriram tudo porém esqueceram-se ou não puderam destruir o "Maior Livro", deixando-o para o nosso manuseio. Ali está a verdade que o homem tenta "redescobrir", verdade necessária ao mundo por si tão transviado.

Portanto, o Nudismo, não é criação do homem e sim da Natureza. Ela, que tudo nos dá, cria-nos para vivermos em seu seio, porém, por convenções arranjadas de nossos antepassados, a ela tudo negamos.

Poderia o homem aperfeiçoar o que Deus criou?

Onde moram os que temem o Onipotente?

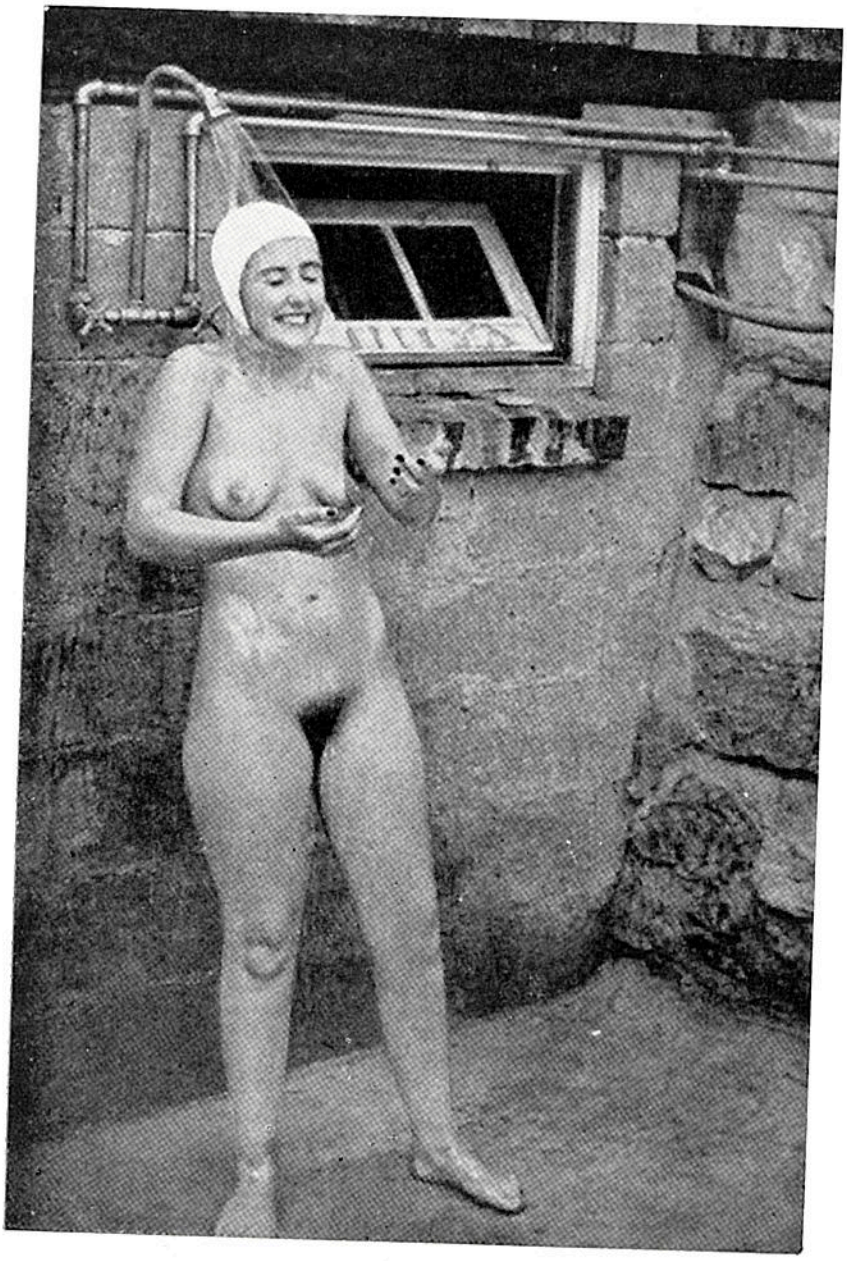
Temos que nos curvar diante de Deus e a sua criação — a Natureza. Temos que aceitar, embora sem voltarmos inteiramente ao homem primitivo, aquilo que nos ensina o "Livro da Verdade". Suas páginas são ricas de ensinamentos, que o homem desprezou pelo fausto. Seus versículos são luzes que ainda hoje iluminam a nossa estrada.

A fuga dos "Dez Mandamentos" será evolução ou involução?

Breve saberemos a resposta. O homem acha que está evoluindo quando procura recursos nas fontes da Natureza. O primitivo sempre usou estas ricas fontes como meio de defesa ou combate aos seus males.

Cremos que, o dia que os defensores do falso pudor tiverem capacidade e raciocínio para interpretar o "Código da Verdade", chegarão a ser sinceros e coerentes e aceitarão o Nudismo não como elemento de devassidão, e, sim, como uma escola de eugenia, respeito e amor ao semelhante.

As fotos com que nos valemos para ilustrar nossos comentários são apenas ligeiras amostras do alto nível a que pode chegar a humanidade se souber respeitar e fazer-se respeitar. Em nenhuma delas existe a segunda intenção. A malícia está exatamente na falta de hábito criada pelas convenções sociais — roupas que cobrem um corpo que os olhos do imperfeito desnudam.



A touca como defesa do penteado.

A Curiosidade é filha da malícia

O HOMEM é um ser curioso, não há contestar. A malícia do homem é um fator de degenerecência tal, que imprime um impulso maléfico a ponto de a própria legislação ditar correção e punir os contraventores. Há, porém, uma distância muito grande entre a curiosidade e a malícia. Os curiosos são sêres inteligentes, quando a sua curiosidade é pautada e ditada pelo direito que todos têm, de tornar-se esclarecidos para o seu progresso intelectual e moral: quando a sua curiosidade parte do desejo de aprender para uma auto correção ou adaptação ao meio ambiente. Sendo o homem um sêr curioso por excelência, não é de se admirar que desde os primeiros anos de vida êle se aperceba de movimentos e imagens, muitas das quais os anos não conseguem apagar mais, ferem, muitas vezes, o seu espírito e o seu moral a ponto de desalentá-lo principalmente nos momentos em que sua alma pura e sua moral alevantada, aproxima-se da realidade bela e pura da natureza e de Deus.

Acreditamos que todos os homens, sejam quais forem as suas naturezas, controladas ou desarticuladas, estas para o mal e aquelas para o bem, tenham, diante de si, imagens que ainda permanecem imutáveis no seu espírito, carecendo de uma orientação benéfica. O fator preponderante para que o homem se beneficie e possa arrancar do seu "eu", as imagens e movimentos corruptores da sua alma e da sua moral, é pô-lo em contacto íntimo com a realidade. Novas oportunidades, então, são necessárias que se lhe ofereçam como garantia de uma orientação segura e, aos poucos, tudo o que se lhe parecia errado e torpe, vai desaparecendo como por encanto e êle, sem os contra-choques inevitáveis, vai se tornando senhor das coisas e um perfeito equilíbrio dita novos rumos ao seu sêr desvalido, tornando-se um sêr sicozóico, como de fato o é.

Chegado o homem neste ponto de vigor moral e intelectual, estará apto a juntar com outros do mesmo nível, para o aformoseamento do que de mais puro e belo o Criador nos outorgou, a NATUREZA.

Todo homem que não conseguir apagar de sua mente maliciosa os reflexos de imagens e movimentos perturbadores de paz íntima, estará longe de poder formar com aqueles que são puros no corpo e no coração. Então a sua curiosidade é filha da malícia. Está fadado a perecer dentro de si próprio e da sociedade. Não poderá ter vida em comum. Será relegado como um ser desprezível. Deverá procurar o médico para a cura necessária. Feliz daqueles que têm "corpo e alma sãos".

Nos campos de nudismo europeu êstes quadros são rotineiros dado ao hábito e o nível cultural do seu povo.

☆

No número 11, correspondente ao mês de janeiro de 1953, começaremos a série de 12 "cupons" cuja coleção dará direito a um rico álbum em policromia.

Assine SAÚDE E NUDISMO e terá assegurada a série.

☆